

ALLT

MIÐVIKUDAGUR 24. nóvember 2021

KYNNINGARBLAÐ

Skammdegið
þarf ekki að vera erfitt

- Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum
- 2000 einingar af d-vítamíni og kröftug íslensk burnirót



Sléttur mánuður er í að kirkjuklukk-ur Dómkirkjunnar hringi inn jólin.

Mánuður í jól

thordisg@frettabladid.is

Í dag er 24. nóvember. Það þýðir aðeins eitt: að aðfangadagur jóla rennur upp eftir sléttan mánuð, þann 24. desember.

Þótt jólin séu alltaf jafn löng, eða þrettán dagar í íslenskum sið, eru jólin í ár stutt þegar kemur að fridögum á milli jóla og nýárs. Aðfangadagur er á föstudegi og heilagir jóladagar á eftir lenda á helgi. Þá verður gamlársdagur líka á föstudegi og nýársdagur á laugardegi, en auka frídagur gefst sunnudaginn 2. janúar, fyrir þá sem vinna ekki vaktavinnu. Næstu jól verða svo enn styttri, þegar áramót lenda á laugardegi og sunnudegi.

Í seinni tíð hefur stundum verið talað um atvinnurekendajól þegar aðfangadag ber upp á föstudag, því fyrir þá sem vinna til hádegis á aðfangadag en eiga frí um helgar verða slík jól bara hálfur aukafrídagur.

Brandajól þykja flestum best. Það eru jól sem falla þannig við sunnudaga að margir helgidagar verða í röð; upphaflega þegar jóladag bar upp á mánudag. Árið 1770 var af tekið að hafa stórhátíðir þríheilagar, en fram að því fékk fólk frí á þriðja í jolum. Þá varð fjórheilaft ef sunnudag bar upp á aðfangadag og kallað litlu brandajól, en stóru brandajól ef þriðja í jolum bar upp á sunnudag. ■

Förm
varlega
með eld
um hátíðirnar

Eldvarnafræðsla
aldrei mikilvægari

Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna kynnir eldvarnir heimilisins fyrir grunnskóla-börnum og fjölskyldum þeirra fyrir hver jól. Það er sérstaklega mikilvægt að hafa öryggisatriðin á hreinu um jólin, en ungt fólk mætti sinna eldvörnum betur. **2**



Jóhann K. Jóhannsson, slökkviliðsstjóri í Fjallabyggð, segir að öryggi fólks sé númer eitt, tvö og þrjú og það sé ýmislegt sem þurfi að huga að til að lágmarka hættu á eldsvoða yfir jólahátíðina. Markmiðið er alltaf að það verði ekkert að gera hjá slökkviliðinu á þessum tíma.

FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN



Könnun Gallup sýndi að almennt eru heimili að efla eldvarnir en að ungt fólk sé ekki að standa sig nægilega vel á því sviði og eldvarnir séu almennt lakari á höfuðborgarsvæðinu en á landsbyggðinni. Öll heimili eiga að hafa reykskynjara, eldvarnarteppi og slökkvitæki.

FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

„Í síðustu viku var árlega eldvarna-átakið okkar sett í Grunnskólanum í Borgarnesi, en á þessum tíma ár hvert beinir Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna sjónum sínum til grunn-skólabarna í 3. bekk og kynnrir fyrir þeim grundvallaratriðin varðandi eldvarnir heimilisins,“ segir Jóhann K. Jóhannsson, slökkviliðsstjóri í Fjallabyggð. „Það hefur nefnilega komið í ljós að börn eru oft besti aðilinn til að minna foreldra á að fylgja leikreglunum varðandi eldvarnir og von okkar er sú að þau hjálpi foreldrum sínum að tryggja öryggi heimilisins.“

Áratugalangt forvarnastarf
„Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna hefur staðið fyrir þessu átaki í 30 ár og það má ætla að á annað hundrað þúsund Íslendinga hafi fengið þessa fræðslu á þeim árum. Náms-efnið er sett upp sérstaklega fyrir börn, en þau fá að sjá teiknimynd um Loga og Glóð og Brennu-Varg, þau fá handbók Eldvarnabandalagsins um eldvarnir heimilisins og það er kynnt fyrir þeim hvernig neyðarnúmerið 112 virkar,“ segir Jóhann. „Það er gott fyrir okkur sem erum í minni slökkviliðum á landsbyggðinni að hafa aðgang að forvarnaefni sem þessu í eldvarnaátaki okkar. Eldvarnaátakið nýtur stuðnings fjölmargra en helstu styrktaraðilar eru Hús-næðis- og mannvirkjastofnun, 112, Eignarhaldsfélagið Brunabóta-félag Íslands, TM og slökkviliðin í landinu.

Svo stöndum við fyrir Eldvarnagetraun þar sem börnin geta sent inn svör og fengið verðlaun. Verðlaunaafhendingin fer fram 11. febrúar ár hvert, á 112-degin-

um,“ segir Jóhann. „Í sumar hittum við leikskólabörn og fengum til okkar svokallaða aðstoðarmenn slökkviliðsins. Við hittum leikskólakrakka reglulega, en það er margt sem þarf að kynna fyrir þeim til að draga úr ótta þeirra ef þau lenda í slæmum aðstæðum, til dæmis hvernig við lítum út í göllunum okkar, jafnvel með rey-köfunargrímur og allar græjur.“

Ungt fólk sinnir eldvörnum illa
„Fræðslan um eldvarnir heimilisins hefur aldrei verið mikilvægari, við sjáum það á banaslysum sem hafa orðið í eldsvoðum á undanförnum árum á Íslandi og auk þess eiga fjölmargir um sárt að binda vegna eldsvoða þar sem ekki varð banaslys. Það getur verið mikið áfall að lenda í bæði heilsu- og eignatjóni vegna eldsvoða,“ segir Jóhann. „Það er því mjög mikils virði fyrir bæði fyrir sveitarfélög, slökkviliðið og samfélagið í heild að koma í veg fyrir eldsvoða og að fólk kunni að bregðast við ef hann verður.

Könnun sem Gallup gerði fyrir Eldvarnabandalagið sýndi að almennt eru heimili að efla eldvarnir, sem sýnir og sannfærir okkur um gildi þess að halda uppi reglulegri fræðslu til mismunandi hópa. Það eru sifellt fleiri heimili sem hafa allan nauðsynlegan búnað,“ segir Jóhann. „Fólk á aldrinum 25-34 ára er samt ekki að standa sig nægilega vel í eldvörnum á sínum heimilum og það er hópur sem við höfum áhyggjur af. Við sáum líka að eldvarnir eru almennt lakari í Reykjavík en í nágrannasveitarfélögum og mun lakari en á heimilum utan höfuðborgarsvæðisins.

Við reynum að ná til allra með

fræðslunni okkar og vonumst líka til að vekja fólk til umhugsunar í gegnum eldvarnaeftirlit í fyrirtækjum. Þá fer oft umræða af stað sem smitar út frá sér og hvetur fólk til að taka sig á í eldvörnum,“ segir Jóhann. „Atvinnurekendur þurfa líka að huga vandlega að eldvörnum, tryggja að allur nauðsynlegur öryggisbúnaður sé til staðar og að brunavarnakerfið sé í lagi og tengt við stjórnstöð, svo það fái einhver meldingu ef kerfið fer í gang á næturnar.“

Reykskynjarar og réttur undirbúningur
„Það er margt sem þarf að hafa í huga þegar kemur að eldvörnum. Núorðið leggjum við áherslu á að það þurfi að vera reykskynjarar í hverju rými því tæknin hefur breyst svo mikið á undanförunum árum að það er ekki lengur bara í eldhúsinu sem eldhætta getur skapast,“ segir Jóhann. „Núna eru sjónvörp í svefnherbergjum, hlaupahjól í hleðslu í geymslum og símarnir geta skapað hættu ef þeir eru ekki hlaðnir rétt, til dæmis ef þeir lenda undir koddum á meðan þeir eru í hleðslu. Þetta er eitt af því sem við förum yfir með börnunum, því þau eru farin að nota þessi tæki mikið.

Það er mikilvægt að fara vel yfir rafhlöður í reykskynjurum og prófa þá reglulega. Það er líka gott ráð að setja alltaf rafhlöður ofan í kassann þegar fólk pakkar jólaskrauti,“ segir Jóhann. „Þá man maður frekar eftir því að skipta um rafhlöður í reykskynjurunum árið eftir, en það þarf að skipta einu sinni á ári. Svo eiga að vera slökkvitæki við alla útganga og eldvarnateppi eiga að vera sýnileg í eldhúsum.

Það þarf að ræða og jafnvel æfa inni á heimilum hvernig á að bregðast við ef vaknað er við reykskynjara. Það er mikilvægt að fjölskyldan fari yfir þetta til að takmarka hættuna eins mikið og hægt er.

Jóhann K. Jóhannsson

Það þarf að ræða og jafnvel æfa inni á heimilum hvernig á að bregðast við ef vaknað er við reykskynjara. Það er mikilvægt að fjölskyldan fari yfir þetta til að takmarka hættuna eins mikið og hægt er, ekki síst þar sem hún eykst í desember,“ segir Jóhann. „Það er líka gott að ræða það innan fjölskyldunnar hvernig á að nota neyðarnúmerið, 112.“

Tryggjum öryggi jólaskreytinga
„Það er margt sem getur skapað eldhættu um jólin. Þegar jólskrautið er tekið fram er mikilvægt að fjölskyldan fari yfir þetta til að takmarka hættuna eins mikið og hægt er, ekki síst þar sem hún eykst í desember,“ segir Jóhann. „Það er líka gott að ræða það innan fjölskyldunnar hvernig á að nota neyðarnúmerið, 112.“

við rafmagn utandyra í öllum veðrum. Atvinnurekendur þurfa líka að huga að þessum þáttum á vinnustöðum þar sem skraut er sett upp.

Jólatréð er líka ofboðslegur eldsmatur og því þurrara sem það er, því hættulegra. Það er ágætis myndband á Youtube-síðu Bruna-varna Árnessýslu þar sem við settum upp íbúð í gámi, kveiktum eld og svo mældum við hitastigið og tókum tímann á því hversu lengi eldurinn var að berast í jólatréð þannig að það fudraði upp. Það voru bara örfáar mínútur,“ segir Jóhann. „Það þarf að vökva jólatré til að þau haldi raka, því annars verða þau fljótt alelda ef það kemst eldur í þau. Það þarf líka að passa mjög vel upp á að það komist enginn eldur nálægt gervijólatrjá, því þau fuðra jafn hratt upp.“

Verum örugg um jólin
„Umfram allt viljum við bara hvetja fólk til að fara varlega yfir jólahátíðina. Fara varlega með kerti og opinn eld og hlaða öll tæki, hvort sem það eru snjalltæki eða rafhlaupahjól, í öruggu umhverfi,“ segir Jóhann. „Eldamennska er líka algeng orsök eldsvoða sem valda oft mjög miklu tjóni og því er mikilvægt að hafa öll öryggisatriði á hreinu og tala við fjölskylduna um hvernig á að bregðast við ef eldur kemur upp.

Öryggi fólks er alltaf númer eitt, tvö og þrjú og við vonumst alltaf til þess að það verði ekkert að gera hjá okkur á þessum tíma,“ segir Jóhann. „Til að auka líkurnar á því er mikilvægt að nýta tímann núna fram að jolum til að kynna eldvarnir og minna fólk á að tryggja eldvarnir á sínu heimili.“ ■

30% af

Yfirhöfnum
Non-denim buxum
Sokkum
Nærbuxum

GEFÐU
Levi's
Í JÓLAGJÖF[®]



Tilboð gildir til föstudagsins 26.11.21

Levi's Hafnartorg - Levi's Kringlan - Levi's Smáralind

Liðverkir ekki lengur vandamál

Jóhanna Laufdal Friðriksdóttir byrjaði að taka inn Protis® kollagen fyrir um ári síðan eftir að hafa lesið sér til um góð áhrif þess á líkamann, liði, hár, neglur, húð og fleira.

Kollagen hefur margvisleg áhrif á líkamsstarfsemina. Kollagen er eins og lím í líkamanum sem hefur áhrif á liði, hrukkumyndun, hárið og margt fleira. Þegar við eldumst byrjar líkaminn að framleiða sífellt minna magn af þessu mikilvæga efni. Þá er ekki úr vegi að taka kollagenið inn sem bætiefni.

„Undanfarið hef ég verið að kynna mér hvað kollagen getur gert fyrir líkamann. Það vakti sérstaklega áhuga minn þegar ég las um áhrif þess á liðina. Ég er 43 ára gömul og byrjaði að finna fyrst fyrir liðverkjum um 35 ára aldurinn. Aðallega hef ég fundið fyrir liðverkjum í tām og fingrum. Þetta er ættgengt í fjölskyldunni minni. Langamma mín var svona, amma líka og mamma og líka systur mömmu. Þetta kemur þá helst fram í fingrum og tām. Stundum eru þær svo slæmar að þær festast í liðunum,“ segir Jóhanna.

Hætt að finna fyrir þirringi í liðum

„Þegar maður er kominn á ákveðinn aldur er gott huga það því hvað maður getur gert til að njóta lífsins lengur. Hvort sem það er að styrkja liðina, bæta ónæmiskerfið eða hægja á öldrun eins og til dæmis hrukkumyndun. Ég byrjaði að taka inn kollagen frá Protis fyrir ári síðan til að fyrirbyggja frekari liðvandamál. Ég var farin að finna fyrir miklum þirringi í tánum sérstaklega.

Ég veit ekki hversu lengi ég



hafði tekið kollagenið inn en á ákveðnum tímapunkti fann ég að ég var orðin miklu betri af liðverkjunum, sem versna allajafna þegar það tekur að kólna. Þrátt fyrir að veturinn sé hafinn þá finn ég ekki lengur fyrir þessum ofsapirringi í tánum og ég er orðin mun betri í liðunum í fingrum.“

Húðin ljómar

„Annað sem ég hef tekið eftir er að hár og neglur vaxa ótrúlega hratt á mér. Húðin hefur líka verið einstaklega góð og fin. Það er eins og hún ljómi. Ég myndi ekki segja að bólur hafi verið veigamikíð vandamál hjá mér, en ég hef varla fengið eina einustu bólu síðan ég byrjaði að taka inn kollagen frá Protis.

Ég hef prófað að taka kollagenið inn í duftformi en það hentar mér ekki þar sem mér finnst bragðið ekki gott. Margir blanda því út í kaffi, en sjálf drekk ég ekki kaffi. Það hentar mér mjög vel að kolla-

genið frá Protis fæst í töfluformi. Ég get bara gleypst töfluna og þarf ekki að finna neitt bragð. Ég er líka rosalega léleg í að muna eftir að taka inn bætiefni því ég borða ekki morgunmat. Til að sporna við að ég gleymi að taka inn kollagenið, þá hef ég dolluna á skrifborðinu mínu í vinnunni. Þá man ég eftir að taka það inn að minnsta kosti á virkum dögum. Svo á ég aukaskammt heima fyrir helgarnar.“

Íslensk framleiðsla

„Það skiptir mig máli að vita hvaðan bætiefnin koma sem ég bæti inn í mitt mataræði. Kollagenið frá Protis er unnið úr íslenskum hráefnum og inniheldur kollagen úr íslensku fiskiroði. Mér finnst gott að vita til þess að framleiðslan fari fram hér heima enda treysti ég íslenskri framleiðslu og vil styrkja hana eftir fremsta megni,“ segir Jóhanna að lokum.

Jóhanna Laufdal kynntist mætti kollagens fyrir um ári og hefur það hjálpað henni mjög í baráttunni við liðverki í höndum og tām.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR



Um Protis® Kollagen

Kollagen er náttúrulegt prótín og eitt helsta byggingarefni líkamans. Gott að vita um Protis® Kollagen:

- Ekkert gelatín eða sykur
- Meira magn virkra efna en hjá flestum samkeppnisaðilum
- Engin aukaeefni
- Sýnilegur árangur á 30 dögum
- Íslenskt hugvit og framleiðsla

Protis® Kollagen er framleitt úr íslensku fiskroði hjá líftækni-fyrirtækinu PROTIS. Varan er einstök blanda af bestu innihaldsefnum sem öll styðja við styrkingu á húð, hári og nöglum. Kollagen úr fiski er áhrifaríkara en kollagen úr landdýrum þar sem upptaka úr meltingarvegi er betri. Helstu innihaldsefni:

- SeaCol® er blanda af vatnsrofnu kollageni úr íslensku fiskroði og vatnsrofnu þorskprótni úr ís-

- lenskum þorski. SeaCol® tekur þátt í að styrkja vefi líkamans og viðhalda teygjanleika.
- C-vítamín tekur þátt í myndun kollagens í líkamanum.
- Hyaluronic-sýra er eitt mest rakagefandi efni náttúrunnar og viðheldur meðal annars raka húðarinnar.
- Kóensím Q10 er að finna í nær öllum frumum líkamans. Það er mikilvægt fyrir endurnýjun fruma eins og húðfruma.
- B2- og B3-vítamín, sink, kopar og biótín fyrir hárvöxt, endurnýjun húðar og vöxt nagla. ■

Protis® Kollagen fæst í næsta apóteki, heilsuvöruverslun og stórvöruverslun.

Andleg heilsa skiptir miklu í krefjandi námi

Í krefjandi námi skiptir miklu máli að hlúa vel að andlegri heilsu sinni. Háskólinn í Reykjavík hefur á undanförunum árum meðal annars boðið upp á sálfræðipjónustu, gagnleg námskeið, geðheilbrigðisviku og slökunar- og hugleiðslurými.

starri@frettabladid.is

Náms- og starfsráðgjöf og Sálfræðipjónusta Háskólans í Reykjavík (HR) gaf í lok október út rafræna bæklinga sem eiga að hjálpa nemendum skólans, og öðrum áhugasömum utan hans, til að takast á við áskoranir og viðhalda góðri andlegri liðan. Í háskólanámi skiptir miklu máli að hlúa vel að andlegu hliðinni, ekki síst þegar tekist er á við krefjandi nám samhliða hverju því sem lífið býður upp á hverju sinni, segir Eva Rós Gunnarsdóttir, sálfræðingur hjá Sálfræðipjónustu HR. „HR hefur alltaf verið umhugað um andlega liðan nemenda og hafa náms- og starfsráðgjafar starfað við skólann frá upphafi og boðið upp á viðtæka pjónustu, meðal annars stuðning vegna andlegra þátta.“

Hún segir nemendur hafa nýtt pjónustuna vel en hafa á sama tíma verið duglega að kalla eftir sálfræðipjónustu. „Það varð meðal annars til þess að haustið 2018 var fyrsta skrefið tekið í að bjóða nemendum upp á gjaldfrjálsa sálfræðipjónustu í formi námskeiða. Haustið 2020 var svo enn stærra skref tekið en þá kem ég inn í fulla stöðu sálfræðings við skólann sem gerði okkur kleift að



bjóða nemendum upp á enn fjölbreyttari pjónustu.“

Fjölbreytt pjónusta í boði

Þar sem vandi nemenda er ansi fjölbreyttur hefur skólinn lagt áherslu á að bjóða upp á fjölbreytta pjónustu segir Eva. „Á undanförunum árum höfum við meðal annars boðið upp á stuðningshópa fyrir nemendur með ADHD, stutt námskeið vegna prófkvíða og annað lengra námskeið vegna þunglyndis og kvíða. Á þessari önn bjóðum við svo í fyrsta sinn upp á námskeið sem snýr að auknu sjálfsöryggi í námi.“

Skólinn hefur einnig haldið fjöl-

breytta viðburði sem hafa þann tilgang að vekja athygli á mikilvægi geðheilbrigðis og kynna árangursríkar leiðir til að auka velliðan. „Þar má fyrst nefna geðheilbrigðisvikuna Mót hækkingu sál sem hefur verið haldin árlega síðastliðin fimm ár við góðar undirtektir. Núna í október stóð HR svo fyrir andlegum heilsudegi undir yfirskriftinni Láttu þér liða vel, þar sem búinn var til vettvangur fyrir ýmis samtök, félög og fyrirtæki til að kynna hvers konar úrræði sem þau bjóða upp á. Í upphafi síðasta skólaárs héldum við einnig svokallaða Fræðsluviku þar sem við streymdum örfyrirlesturum dag-

lega og kynntum aðferðir sem eru til þess fallnar að auka velgengni og velliðan í námi.“

Málefni sem skipta máli

Hún segir skólann einnig reyna að bjóða upp á reglulega fyrirlestra og láta þá taka á þeim málefnum sem skipta máli hverju sinni. „Í því samhengi má nefna fyrirlestur sem snéri að námi og liðan í heimsfaraldri og svo höfum við einnig nýlengið fyrirlestraröð í aðdraganda prófa sem hafði þann tilgang að hvetja nemendur til að hlúa að andlegu hliðinni á þeim krefjandi tímum sem prófatíð er. Samhliða fyrirlestraröðinni gáfum

Eva Rós Gunnarsdóttir, sálfræðingur hjá Sálfræðipjónustu Háskólans í Reykjavík.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

við út fjóra ólíka fræðslubæklinga þar sem tekin voru saman atriði sem eru þekkt fyrir að hafa jákvæð áhrif á liðan. Að lokum verð ég svo að nefna sérstakt slökunar- og hugleiðslurými HR sem veitir nemendum og starfsfólki rými til að slaka á og róa hugann í amstri dagsins. Slíkt er nauðsynlegt í því krefjandi umhverfi sem við erum í.“

Mikil ásókn í úrræði

Eva segir að nemendur séu almennt mjög ánægðir með þá pjónustu sem skólinn bjóði upp á. „Það sést fyrst og fremst á því hversu mikil ásókn er í þau úrræði sem eru í boði. Eins og staðan er nú eigum við í raun í fullu fangi með að sinna eftirspurn en það hlýtur að segja ýmislegt.“

Eva segir þau stöðugt vera að reyna að bæta pjónustuna með liðan nemenda að leiðarljósi. „Við erum með ýmsar hugmyndir að námskeiðum og öðru á teikni-borðinu sem verða vonandi að veruleika sem fyrst. Eins og staðan er nú leggjum við mikla áherslu á að ná til sem flestra og teljum við tæknina spila stórt hlutverk þar. Við höfum verið að auka fjar-pjónustu og bjóðum nemendum sem eiga ekki heimangengt að koma í fjarviðtöl og einnig höfum við boðið upp á fjarnámskeið og streymt fyrirlesturum. Slík pjónusta mun vonandi bara aukast á komandi misserum. Einnig höfum við unnið að því að auka aðgengi að hagnýtu efni og má finna bæklingana okkar og upptökur af fyrirlesturum á ytri vef skólans. Þá geta nemendur, sem og almenn-ingur, nálgast efnið hvar og hvenær sem er.“ ■